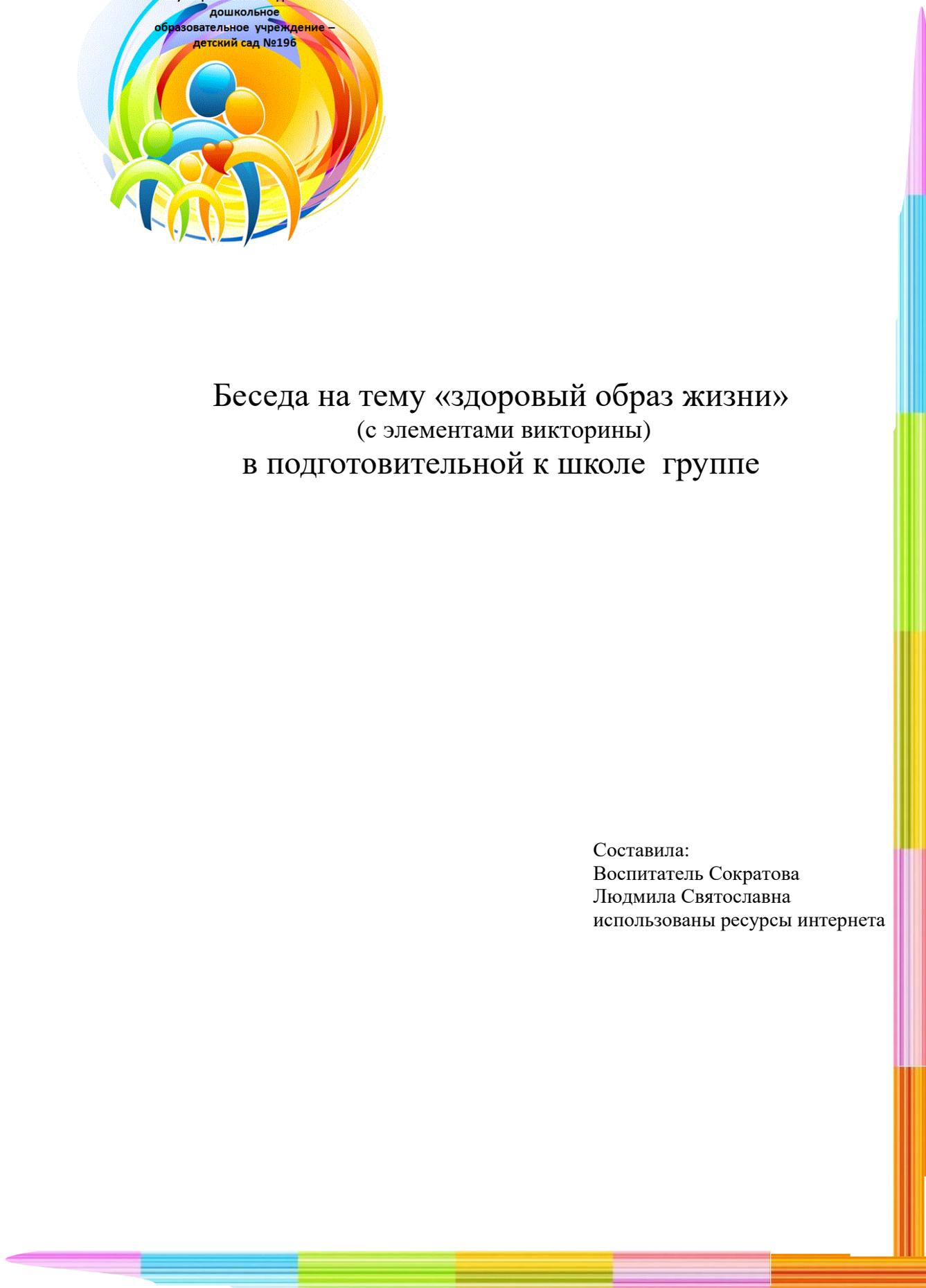




Беседа на тему «здоровый образ жизни»  
(с элементами викторины)  
в подготовительной к школе группе

Составила:  
Воспитатель Сократова  
Людмила Святославна  
использованы ресурсы интернета



## Беседа на тему «здоровый образ жизни» (с элементами викторины) в подготовительной к школе группе

**Цель:** закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.

**Задачи:**

- развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам;
- закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья;
- закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;
- развивать познавательный интерес, творческую активность;
- воспитывать желание быть здоровым, внимательное доброжелательное отношение др. к др.

**Материал и оборудование:** плакаты с телом человека, иллюстрации с изображением органов: сердца, легких, уха, глаза и т.д., фишки, призы.

**Предварительная работа:** знакомство с телом человека, чтение художественной литературы и стихов, разучивание песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах.

**Использование технологий:** здоровьесберегающие: пальчиковые игры, самомассаж и физкультминутка; игровые; лично-ориентированные.

**Ход:**

Воспитатель: Сегодня мы поиграем в игру: «Знатоки ЗОЖ». Вы разделитесь на две команды. Одна команда будет называться «Витаминка», другая – «Вкусные фрукты». Вы сможете проявить здесь свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Игра посвящена теме: «Быть здоровым я хочу». За каждый правильный ответ участники получают фишки.

*Команды садятся друг против друга.*

Воспитатель: Сейчас я проведу интервью у капитанов команды. Как вы понимаете фразу: «Здоровый образ жизни».

Ответы:

-Мы должны следить за своим здоровьем. Должны правильно питаться, есть побольше фруктов, овощей. Мы не должны пить газировку, есть чипсы.

-Мы должны заниматься спортом. Я занимаюсь конькобежным спортом, делаю по утру зарядку, много гуляю.

**1 тур – «Знаю ли я себя?»**

1) Назови орган слуха. (Уши)

2) На ночь два оконца

Сами закрываются.

А с восходом солнца

- Сами открываются. (Глаза)
- 3)Чего у тебя по пять? (Пальцев)
- 4)Назови орган зрения. (Глаза)
- 5)Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).
- 6)Назови орган дыхания. (Нос)
- 7)Чего у тебя много? (Волос, ресничек)
- 8)Для чего нужен нос? (Дышать, нюхать)
- 9)Ношу их много лет, а счета не знаю.(Волосы)
- 10)Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? (Книга)
- 11)Для чего нужны глаза? (Смотреть, наблюдать)
- 12)Самая верхняя часть тела. (Голова)
- 13)Настя весело бежит к речке по дорожке,  
А для этого нужны нашей Насте...(Ножки)
- 14)Что у тебя по одному?(Голова, нос и т. д.)
- 15)Если б не было его, не сказал бы ничего.
- 16)Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши)
- 17)Что лишнее: голова, кукла. рука, ноги? (Кукла)
- 18)Настя ягодки берет по две, по три штучки,  
А для этого нужны нашей Насте...(ручки)
- 19)День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратиться этот стук .(Сердце)
- 20)Вот гора, а у горы –  
Две глубокие норы,  
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит. (Нос)

Воспитатель: Сейчас мы немножко отдохнем и сделаем все вместе массаж лица.

### **Массаж лица.**

Оттяну вперед я ушки,  
А потом назад.  
Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.  
Раз, два, три – скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для ушек  
Нужно делать всем.  
Оттяну вперед я ушки,  
А потом назад.  
Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.

## **2 тур – «Здоровое питание».**

- 1)Что делают из молока? (Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)
- 2)Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? (Яблоко, потому что это фрукт, а не овощ).
- 3)Сок из винограда какой? (Виноградный)
- 4)Третье блюдо на обед. (Компот)
- 5)Банан, апельсин, груша, яблоко – это ... (Фрукты)
- 6)Суп из молока какой? (Молочный)
- 7)Что можно приготовить из овощей? (Винегрет, салат и т. д.)
- 8)Когда мы завтракаем? (Утром)
- 9)Первое блюдо на обед? (Суп)
- 10)Помидор, огурец, капуста, свекла – это... (овощи)
- 11)Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко)
- 12)Что делают из муки? (Хлеб, пироги, печенье и т. д.)
- 13)Сок из сливы какой? (Сливовый)
- 14)Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? Почему? (Огурец, потому что это овощ, а не фрукт.)
- 15)Когда мы ужинаем? (Вечером)
- 16)Суп из рыбы называется... (рыбный)

### **А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

## **3 тур – «Логические цепочки»»**

- 1)скажи наоборот: грязный – ... (чистый)
- 2)Скажи наоборот: здоровый – ... (больной)
- 3)Скажи наоборот: жарко – ... (холодно)
- 4)Скажи наоборот: сладкий -... (горький)
- 5)Скажи наоборот: веселый – ... (грустный)
- 6)Что лишнее: лыжи, санки, скакалки, коньки? (Скакалка не относится к зимним уличным видам спорта).
- 7)Скажи наоборот: вредно -... (...полезно)
- 8)Скажи наоборот: хорошо – ... (...плохо)

## **4 тур – «Закончи пословицы».**

1. Чистота – ... (...залог здоровья)

2. Здоровье дороже ... (золота)
3. Чисто жить... (здоровым быть)
4. Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)
5. Если хочешь быть здоров... (закаляйся)
6. В здоровом теле... (здоровый дух)

Воспитатель:

Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой моя речь,  
Я желаю всем здоровья,  
До счастливых новых встреч!

Ребята, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы!  
Победила дружба! Всем вручаются медали ЗОЖ!